

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CHARENTE & CHARENTE-MARITIME



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 400g de tomates rouges
- 270g de tomates ananas
- 270g de tomates green zébra
- 8g de pain, baguette
- 10g d'oignon
- 67g de crème liquide 35 %
- 1.5g de basilic frais

FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Variation de **gaspacho** et sa **crème montée de basilic**

DÉROULÉ

Crème montée au basilic

- Mettre la crème liquide dans une casserole.
- Monter la crème à ébullition sur feu doux.
- A ébullition, mettre le basilic dans la crème.
- Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser infuser 30 minutes.
- Filtrer la crème.
- Ajouter une fois refroidi l'autre moitié de crème

Préparation gaspacho

- Laver, désinfecter les 3 variétés de tomates séparément
- Mixer les 3 tomates séparément
- Emincer l'oignon
- Ajouter du pain rassis mixé et l'oignon à la tomate rouge pour obtenir une texture ferme

Dressage

- En verrine, mettre la tomate rouge puis la jaune et finir par la verte
- Déposer une quenelle de crème montée au basilic sur le trio de tomates



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CHARENTE & CHARENTE-MARITIME



FICHE TECHNIQUE PLAT

Pavé de poisson en croûte de noisette avec sa réduction de jus de carotte

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pavé de poisson

- 1.4kg de cabillaud cuit
- 80g de chapelure
- 120g de beurre doux à 82 % MG
- 80g de poudre de noisette
- 70g de noisettes
- 75g d'échalotes
- 330g de carottes
- 125g de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 125g de beurre doux à 82 % MG

DÉROULÉ

Croûte de noisette

- *Mélanger la chapelure, le beurre pommade et la poudre de noisette pour obtenir une pâte*
- *Torréfier et broyer les noisettes*
- *Laver et ciseler l'échalote et la faire suer*
- *Rajouter l'échalote suée et le concassé de noisette dans la pâte*
- *Déposer la pâte sur du papier sulfurisé et recouvrir d'un deuxième papier sulfurisé*
- *Etaler au rouleau pour obtenir une épaisseur de 5mm maximum*
- *Mettre au frais*
- *Portionner la croûte en petit rectangle*

Réduction de jus de carotte

- *Emincer les oignons, les faire revenir avec les carottes*
- *Mouiller avec le bouillon de légumes*
- *Mixer l'ensemble et monter au beurre*

Cuisson du poisson

- *Disposer la croûte portionnée sur les morceaux de poisson*
- *Cuire le poisson au four maximum 10 minutes à 180°C au dernier moment*

Dressage à l'assiette

- *Déposer la portion de poisson dans l'assiette*



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CHARENTE & CHARENTE-MARITIME



FICHE TECHNIQUE PLAT

Millet façon risotto aux courgettes

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 300g de millet
- 200g Le Ronsard ou autre fromage
- 1.2kg de courgettes (pulpe et peau) cuites
- 1l de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 10g d'oignon
- 50g d'huile d'olive vierge extra

DÉROULÉ

- *Râper le fromage*
- *Préparer le bouillon de légumes*
- *Laver et couper les courgettes en brunoise*
- *Faire revenir les oignons émincés dans l'huile*
- *Ajouter la courgette et laisser revenir pendant 10 minutes*
- *Rincer le millet à l'eau et l'ajouter*
- *Le faire dorer pendant 5 minutes*
- *Mouiller avec une partie du bouillon de légumes jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé*
- *Réduire le feu et continuer à mouiller avec le bouillon plusieurs fois jusqu'à cuisson un peu ferme du millet*
- *Retirer du feu, ajouter et mélanger le fromage râpé*
- *Saler et poivrer à convenance*

Dressage à l'assiette

- *Rajouter le millet sur l'assiette de poisson*



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CHARENTE & CHARENTE MARITIME



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Duo pomme/poire

- 600g de pommes Golden (pulpe et peau)
- 600g de poires Williams (pulpe)
- 30g de beurre doux à 82 % MG
- 117g de crème liquide 35 %
- 100g de sucre blanc

FICHE TECHNIQUE DESSERT

**Duo pomme/poire,
sauce caramel salé, crème fouettée**

DÉROULÉ

- Nettoyer, désinfecter et découper en dés les pommes et poires (Garder la peau si elle est fine et BIO)
- Faire revenir à la poêle les dés de fruits dans du beurre. Veiller à les garder ferme.

Sauce caramel salé

- Dans une poêle à feu moyen, verser le sucre et laisser cuire jusqu'à obtention d'un caramel doré.
- Hors du feu, ajouter la crème et mélanger (Soit 500 ml pour les 1,17 L)
- Ajouter ensuite un peu de fleur de sel

Crème fouettée

- Verser la crème dans un cul de poule (Soit 670 ml pour les 1,17 L)
- Fouetter la crème au batteur à vitesse moyenne
- Attendre que la crème monte et penser à arrêter avant qu'elle ne graine
- Réserver à + 3° C

Dressage

- Voir fiche sablé charentais



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CHARENTE & CHARENTE MARITIME



FICHE TECHNIQUE DESSERT

Sablé charentais

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 140g de farine de blé tendre ou froment T65
- 15g d'amandes (avec peau)
- 77g de sucre blanc
- 77g de beurre doux à 82 % MG
- 2g de levure chimique
- 1 oeuf
- 1 gousse de vanille
- 3g de sel

DÉROULÉ

- Mélanger au batteur la farine, la poudre d'amande, le sucre, la levure, le beurre pommade, l'oeuf, la vanille, et le sel.
- Après obtention d'une pâte, déposer celle-ci dans un film alimentaire
- Rouler la pâte bien serrée en forme de boudin dans le film alimentaire
- Réserver au frais 24h
- Tout découper en tronçon de 30 g environ
- Déposer sur du papier cuisson dans la plaque à pâtisserie
- Cuire pendant 15 minutes à 160 °C
- Mettre à refroidir

Facultatif

- Pour la décoration, faire infuser une fine tranche de pomme dans un sirop. Et assécher au four, la chips de pomme.

Dressage

- Dans ramequin, déposer la galette entière ou en brisure au fond
- Rajouter les fruits dessus
- Décorer à la poche à douille cannelée ou une quenelle sur les fruits
- Rajouter avec parcimonie le caramel et déposer une chips de pomme

